



Opinião

REDE MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL DE BARCELOS

**Márcia Barbosa
Paulo Correia**

Psicólogos clínicos - ULS Barcelos/Esposende

Depressão na infância

A depressão é uma das formas mais profundas de sofrimento psíquico.

Está frequentemente ligada a experiências sentidas/percepcionadas de perda, ruptura ou falhas nas relações afectivas (protecção, amparo e de garantia do vínculo que sustenta a condição de fusão, nas idades mais precoces) de significado.

Na criança, porém, a depressão raramente se apresenta de forma clara ou verbalizada. A criança não dispõe dos recursos emocionais e simbólicos necessários para reconhecer, compreender e nomear a sua dor interna. Por isso, o sofrimento surge, na maioria das vezes, de modo indirecto, camuflado por alterações do funcionamento corporal, comportamental e escolar.

Ao contrário do adulto, a criança deprimida nem sempre parece triste. Em vez disso, surgem os chamados equivalentes depressivos: queixas físicas persistentes, como dores de barriga ou de cabeça (sem causa médica identificável), fadiga frequente, condutas de enurese e/ou encoprese, alterações do sono e do apetite, irritabilidade ou retraimento social. Estas manifestações funcionam como vias alternativas de expressão de um sofrimento emocional que ainda não encontrou palavras e jamais deverão ser negligenciadas.

Durante o desenvolvimento, quando a capacidade de simbolizar e elaborar as emoções está em construção, o corpo e o comportamento tornam-se meios privilegiados de comunicação do mal-estar psíquico.

Em alguns casos, a depressão (ou apenas débito de sintomas depressivos) pode surgir sob a forma de agitação, impulsividade ou comportamentos desafiantes. Esta agitação pode funcionar como uma defesa contra sentimentos de vazio, tristeza ou desamparo. Noutras situações, observa-se o movimento oposto: passividade excessiva, submissão marcada ou isolamento, que traduzem igualmente um sofrimento depressivo subjacente.

Apesar da diversidade de apresentações, existem sinais relativamente consistentes. A criança deprimida tende a apresentar menor expressividade emocional, um olhar apagado e empobrecimento do contacto afetivo. O brincar perde vitalidade e criatividade (ou agitação desproporcional), a curiosidade diminui e a iniciativa fica comprometida. Instala-se uma sensação de desinteresse generalizado e uma inércia emocional e cognitiva marcada. São frequentes discursos de desvalorização pessoal - “não consigo”, “sou burro”, “não vale a pena tentar” - que revelam uma quebra significativa da autoestima e da confiança nas próprias capacidades.

As repercussões no contexto escolar são imediatas e relevantes. A depressão compromete a atenção, a memória e a capacidade de aprendizagem. Surgem quedas no rendimento, desmotivação, dificuldades de adaptação à sala de aula e, por vezes, recusa escolar. Não raramente, estas crianças são interpretadas como preguiçosas, desatentas ou mal-comportadas, quando estão, na realidade, a funcionar sob o peso de um sofrimento emocional intenso e silencioso.

No plano relacional, podem surgir impeditivos na relação com os pares, alternando entre isolamento, submissão excessiva ou irritabilidade marcada, associada a uma baixa tolerância à frustração. Estes sinais não devem ser entendidos como simples “fases” do crescimento, mas como indicadores de mal-estar psicológico merecedores de atenção clínica, salientando-se que, tanto a família como a escola não são locais de diagnóstico, sendo, indubitavelmente, preciosas no fornecimento de informação e, espera-se, parceiros no processo de reabilitação.

Reconhecer a depressão na criança exige atenção às manifestações funcionais persistentes e ao seu impacto no quotidiano. Ignorar estes sinais não só prolonga o sofrimento actual, como pode comprometer o desenvolvimento emocional, escolar e relacional. A depressão na infância existe, mesmo quando não é dita. Cabe aos adultos – pais, educadores e profissionais de saúde – saber escutá-la onde ela se manifesta e criar condições para que a criança possa, progressivamente, transformar o sofrimento em solução deste.